

أخبار الوطن

• برئاسة الأمير سبطام .. اليوم :

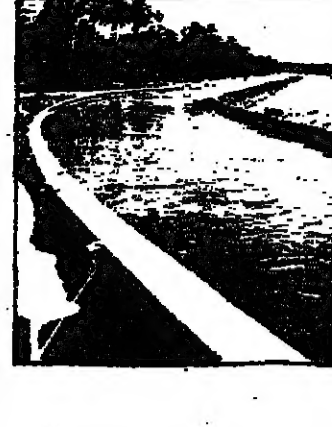
اتحاد اللجنة العامة لتنمية وتطوير القرى

واس - الرياض :
تتعد اللجنة العامة لتنمية وتطوير القرى مساء اليوم اجتماعات برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير سبطام بن عبدالعزيز نائب أمير منطقة الرياض ورئيس اللجنة وذلك بالهيئة العليا لتطوير مدينة الرياض.
وتناقش الاجتماعات تشكيل اللجان المحلية في المدن والقرى بالإضافة إلى عدد من الموضوعات المدرجة على جدول الأعمال والمتعلقة بتنمية وتطوير القرى.



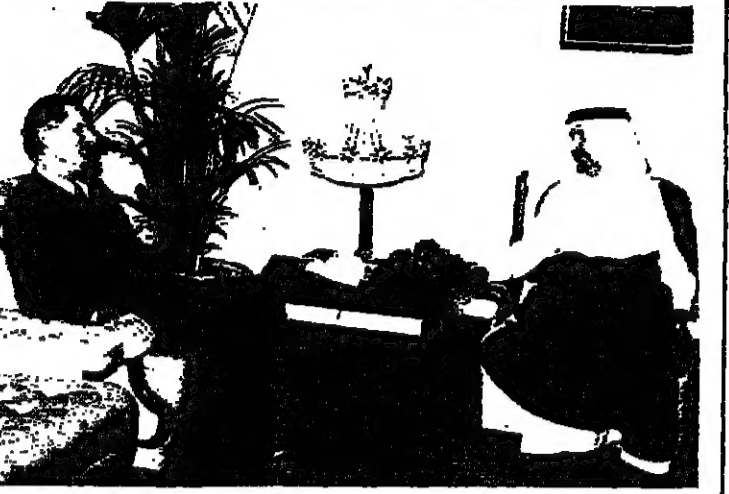
الأمير سبطام

رئيس سلطة وادي الأردن يشيد بدعم المملكة لتمويل المشاريع الأردنية



واس (عمان) :
أشاد رئيس سلطة وادي الأردن الدكتور منذر حدادين بمساهمة المملكة في تمويل عدد من المشروعات التي يجري تنفيذها في وادي الأردن في مجال تنمية الزراعة وتوسيع الرقعة الزراعية عبر شبكات الري وأقامة السدود لتوفير المياه الكافية لدى المزارعين في هذه المنطقة الخصبة.
وقال الدكتور منذر حدادين إن مساهمة المملكة مثقلة في الصندوق السعودي للتنمية بلغت حوالي ٢٠ مليون ريال مشيراً إلى أن هذه المساهمة ستساعد على زيادة الرقعة الزراعية في منطقة الوادي بحيث تمتد من اليرموك شمالاً حتى العقبة جنوباً بمساحة نصف مليون دونم مروي إضافة إلى التوسع في إنشاء المدارس والإسكان والطرق والخدمات الضرورية في هذه المنطقة والتي تعتبر انصبب منطقة زراعية في الأردن.

ورقة عمل من المملكة لاجتماعات وزراء العمل في استراليا



الأمير ماجد يستقبل السفير اللبناني

استقبل صاحب السمو الملكي الأمير ماجد بن عبدالعزيز أمير منطقة مكة المكرمة صباح أمس السفير اللبناني لدى المملكة الدكتور ظافر الحسن وقد دار في اللقاء بحث العلاقات الثنائية بين البلدين.

المملكة تبثت خطط تطوير الشباب والتعاون بين الدول الأسيوية

على عتالاه - الرياض :
تبدأ اليوم جيلبونج باستراليا اجتماعات المؤتمر العاشر لوزراء العمل في الدول الأسيوية والباسيفيكية لمدة ٥ أيام والذي تشارك فيه المملكة بوفد يرأسه معالي وزير العمل والشؤون الاجتماعية محمد علي الفايز.



محمد علي الفايز

الوفد العسكري السوداني يزور المصانع الحربية في الخرج

عبدالله الغامدي - الخرج :
قام وفد عسكري من كلية القيادة والأركان بجمهورية السودان الشقيقة بزيارة للمصانع الحربية بالخرج صباح أمس برئاسة العقيد أركان حرب محمد باقلا أحمد.

٢٠ مليون ريال لتمويل المشروعات الزراعية بالشرقية

واس - الدمام :
بلغ عدد القروض المقدمة من مكاتب البنك الزراعي بالمنطقة الشرقية خلال الستة أشهر الماضية مائة وخمسة وخمسين قرناً بلغت قيمتها عشرين مليوناً وثلاثمائة وسبعاً وخمسين ألفاً وخمسمائة وواحداً وثمانين ريالاً.

دورة لغة عربية لغير الناطقين بها

واس - الرياض :
يقيم مركز خدمة المجتمع والتعليم المستمر التابع لجامعة الملك سعود بالتعاون مع معهد اللغة العربية بوزارة الثقافة دورة اللغة العربية لغير الناطقين بها بأبوابها من بين ١٠٠ من المتقدمين في اللغة العربية في مقر المعهد بوزارة الثقافة.

اجتماع المجلس التقوي للتأهوية المطورة بأبها

مرعي عسيري - أبها :
تجتمع صباح اليوم بأبها المجلس التقوي للتأهوية المطورة برئاسة مدير التعليم عبد الله السليم.

دعم وسائل الدفاع المدني بين المملكة والكويت وتبادل الخبرات بينهما

عكاظ - الرياض :
تتعد اللجنة العليا للنشاط بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية اجتماعات برئاسة مدير عام الدفاع المدني اللواء هشام محمد علي مدير عام الدفاع المدني في الكويت.

الامانة العامة لندوة عمادة شؤون الطلاب تجتمع اليوم بجامعة أم القرى

عكاظ - الرياض :
تتعد اللجنة العليا للنشاط بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية اجتماعات برئاسة مدير عام الدفاع المدني اللواء هشام محمد علي مدير عام الدفاع المدني في الكويت.

دراسة علمية لمنطقة حائل لتكشف مكان المياه الجوفية

واس - حائل :
يقوم فريق علمي من المركز الوطني للعلوم والتكنولوجيا حالياً بدراسة علمية لمنطقة حائل لمعرفة مكان المياه الجوفية فيها بعد دراسة حقلها بها.

اقرار التقرير المالي والميزانية لبرنامج الخليج العربي لدعم منظمات الامم المتحدة الانمائية

عكاظ - الرياض :
عقد مجلس إدارة برنامج الخليج العربي لدعم منظمات الامم المتحدة الانمائية اجتماعاً خاصاً برئاسة نائب سمو رئيس البرنامج محمد الصغير.

اجتماع اللجنة العليا للنشاط بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية

عكاظ - الرياض :
تتعد اللجنة العليا للنشاط بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية اجتماعات برئاسة مدير عام الدفاع المدني اللواء هشام محمد علي مدير عام الدفاع المدني في الكويت.

إعزاز التوزيع

عكاظ - الرياض :
تتعد اللجنة العليا للنشاط بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية اجتماعات برئاسة مدير عام الدفاع المدني اللواء هشام محمد علي مدير عام الدفاع المدني في الكويت.

عكاظ

جريدة سياسية يومية
تصدر في
موسم ثقافة الصحافة والنشر



أحمد عبد الله بن عبد العزيز
سنة ١٣٩٩ هـ - ١٩٨٠ م
OKAZ

Adnan newspaper published by Okaz organization for Press and Publication

المدير العام
إبراهيم عبد الله

رئيس التحرير
هشام عبد الله

نائب رئيس التحرير
سعيد أحمد

مساعد المدير العام
محمد الحبيب

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

مدير التحرير
سعيد أحمد

الإنسان السعودي مُهيأ لقيادة الثقافة العربية

عبد العزيز
الرفاعي

- لا نستطيع ان نعزل المواطن السعودي عن الاتصال بالعالم
- لا نزال في حاجة الى مزيد من التعريف بثقافتنا
- الوقوف على ارض تراثية ضرورة مع مسيرة العصر
- شيوخننا ينبغي الا ينسوا ماضيهم وان يفهموا توجهات الشباب



احمد السباعي



عبد العزيز الرفاعي

عبد العزيز الرفاعي الذي يتحدث معنا اليوم كاحد أبرز الذين شاركوا الحوار حول الغزو الثقافي وتأثيره على عقول أبناء الجيل .. يطرح آراءه وأفكاره اليوم بكل الصدق ويكل العمق .. عمق التجربة وأصالتها .. سألناه في البداية :

● تليقون هم الذين يملكون خصائص هذا الرجل المفكر .. فهو من جيل الرواد المخضرمين ومع ذلك فهو يملك رؤية متجددة تبحث الروح في الكثير من الأعمال التراثية التي طالتها اهتمامه كاديب وكناشيد قدم وسائل المكتبة العربية من خلال سلسله الجيدة وطروحاته الرصينة ..

بإذابة الجبال الجليدية التي تقف بين الأجيال تلك الجبال التي يحل إلى حاليها تحول بين لقاء هؤلاء بواوئك .. ذلك انني لاحظت ان انتقال الشباب من مرحلة إلى أخرى .. يغير من أفكارهم .. ويغير لهم فرصة منهم وفيهم الأجيال الأدبية السابقة .. وهذا الفهم يأتي من اعتدائهم الشديد بشخصيتهم كما اننا نلاحظ ان من ادبائنا الشيوع من يقفون مثل هذه المراحل من العمر التي يمر بها الشباب ويحاولون فهم ادبهم ويقفون على طاعتهم ويحجبون بلديعين منهم .. ويشجعونهم .. ولا ينسبون انهم هم ايضا مرآة يمثل هذه المراحل .. وكان لهم اعتدائهم الشديد بلديهم وثقافتهم وتجديداتهم ..

فرص ذهبية للشباب

● الى اي مدى ساهم تطور التعليم في انطلاق الحركة الثقافية خاصة وان شيوخ الثقافة يزوروا في ظروف تعليمية صعبة ؟
● لاشك ان التعليم في العصر الحاضر غير غير قبل خمسين عاما لقد تعددت الجامعات وله الحمد وافتتح باب الابتعاث وتجهزت فرص ذهبية للشباب .. واتاحت ثقافتنا العربية والثقافات الأخرى في العالم .. لذلك فان السلة التعليمية أصبحت شاسعة بين اليوم والامس .. كانت المدارس من قبل محدودة في اول عهد الملك المؤسس رحمه الله .. ثم أخذت تتزايد .. ثم تأسست الكليات والجامعات ونشطت حركة الابتعاث ..

ان اكبر حصص الملك عبد العزيز رحمه الله أنشأت للفرص لابناء البلاد التي يتعلموا بالبحر .. رغم الظروف الاقتصادية الصعبة التي كانت يجتازها الملك قبل عهد البترول .. وقد طرقت ابتلاؤه من بعده سياسته وتوسيعها فيها جدا .. بحيث أصبح التطور كبيرا بل مذهلا ..

تقدير الدولة للادب

● جائزة الدولة التقديرية للادب .. ماذا تعني بالقيمة لكم .. وإلى اي مدى تمثل جانبا من الواجبة الحضارية .. لنثقافتنا .. وهل من اقتراح لاستكمال هذه الواجبة ؟
● جائزة الدولة تعبر ببلغ من الدولة عن تقديرها لادبائنا الذين قدوا ويقودون حركة الادب في هذه البلاد .. ولما كانت تمثل جانبا من الواجبة الحضارية لتراثنا التي شملت وجوها متعددة .. كما انها دليل حي على تطورنا للأفضل بحيث شمل ذلك التطور تشجيع الحركة الثقافية في البلاد ..

وقد ترد اقتراحات كثيرة تتناول هذه الجائزة او طريقة الترشح لها ولكن لابد من الأخذ بعين الاعتبار ان المشرفين على امر هذه الجائزة لديهم من الاعتبارات مالا يتيسر ادراكه للمراقبين خارجها .. وإذا كان لدى من كلمة ملحة .. فهو ان هناك لغزا من المستحقين لهذه الجائزة تقدم بهم العمر .. فبماذا لو استعملنا ان تقدم لهم هذه الجائزة قبل ان تلوى صفحاتهم ؟

مطلوب الثقافة الاصيلية

● معنى الدور الذي توشعونه للانسان السعودي لكي يرتقي بثقافتنا المحلية ؟
● عني ان الانسان السعودي مهيا أكثر من غيره .. لقيادة نوع من الثقافة العربية المعتدلة المتوسطة .. التي تقوم على الاصلية الصحيحة .. وتتأخذ بالطرز المعاصرة السلمية غير المنحرفة .. ولا المتضخمة .. هذه الثقافة ينبغي ان تثبت محليا نباتا حسنا في بيئة اسلامية ممتدة .. ونعتقد ان يكون أصحاب هذه الثقافة أي تيار يحاول ان يجرنا او ان يطغى على قومياتنا وفي الوقت نفسه تكون لدينا القدرة الكافية على مسيرة التيارات المعاكسة .. على ان لا نقف الحكمة في تلك المسألة ..

الزمن كفيل بالمقارن ● ما هو تصنيفكم الثقافي بين رموز الثقافة وبين فرسائنا من الشباب غير الخمين ؟
● اميل الى الأخذ بالرأي القائل بان الزمن كفيل ..

ادب سعودي مميز

● هل تعتقد ان الانسان السعودي ساهم فعليا في تكوين ثقافة محلية .. وإذا كان ذلك صحيحا فهل قام بذلك بفرد أم هناك روافد أخرى ساعدته ؟

● في رأي قديم اعلمته أكثر من مرة .. وهو ان من الظلم ان نؤمن ان الادب المحلي ليس له شخصية مميزة بين الادب العربي ككل .. فبالرغم من التسليم باننا هنا في المملكة بلدنا محاكاة الادب المصري .. والادب المغربي بصفة خاصة .. الا ان هذا كان في البداية .. وكان هذا أمرا طبيعيا فقد كان الادب المصري والادب المغربي هما المصدر الأول الذي استمد منه ادبنا الأول في ثقافتهم .. ولكن ما لبث ان استقل لهم ادب مميز يستند جذوره من منابع البيئة المحلية .. ولما كان الاستاذ احمد السباعي يصح ان نضربه مثلا لمحاولة تمثيل الثقافة المحلية .. وأبرز الادب السعودي كادب مميز .. ومن الطبيعي ان الاستاذ السباعي لم يكن وحده في الميدان فقد كان هناك آخرون ..

نشق طريقنا بنجاح

● هل الثقافة لدى الانسان السعودي تؤهله ليحاري ظروف ومتطلبات عصره ؟
● المواطن السعودي يشق طريقه بنجاح نحو الأخذ بأساليب العلوم الحديثة .. ويتقدم فيها .. وهو يستلجج ان يبلغ فيها الى اعل مستوى .. وما نحن نرى في الواقع اليومي ان لدينا كبار الأطباء والجراحين .. والمهندسين والفنانين .. والعلماء والباحثين ..

القدرة على الارتباط بالحضارة لاتقيم في نظري .. على الثقافة المحلية بل في تفتح علي للتقدم والتعلم .. وخاصة في مجال التخصص .. يصبح وكما هو معلوم .. ان الدولة تبذل الكثير جدا في مجال التعليم العالي لاعطاء القدرة على الارتباط المطلوب .. والمواطن السعودي لا يفتقره الذكاء ولا المهاره .. والفرصة الآن متاحة ان اقمي حد .. مختلف مجالات صراعنا لتحقيق النهضة العلمية الصحيحة وهذا امر غير قابل للشك مطلقا ..

القيادات الثقافية ادت دورها

● القيادات الثقافية هنا .. هل ادت دورها المطلوب ؟
● اعتقد ان القيادات الثقافية قد ادت دورها والقدر المستطاع .. اي بقدر امكاناتها .. ويصعب الفرص المتاحة لها .. ولا ينبغي ان نغفل حقيقة كبرى .. ان هذه القيادات

● لقد امتدت ملامح ثقافتنا السعودية إلى العالم العربي ما في ذلك شك .. بعد ان استطعنا ان نخرج بصمافتنا .. وخاصة المجالات .. الى الاقطار العربية .. حامله معها مميزات البيئة الثقافية المحلية .. وفي بيعة تتركز في الدرجة الاولى على مكانة من الاصلية العربية المتميزة .. انها بذلك تجاوزت الحدود .. وهناك عوامل أخرى كبيرة مساهمة في ذلك اسم هذا البلد .. ساهمت فيها مؤسسة الفيصل الخيرية عن طريق جوائزها المحلية .. كما اضطلع العمل الثقافي الضخم .. اعني جائزة الدولة التقديرية للادباء السعوديين .. ب مهمة ملحوظة في التعريف بادبنا وادبائنا .. على اوسع نطاق من خلال هذه الفترة الزمنية .. وكان للاحتفالات الكبيرة التي اقيمت بهذه المناسبة صداها الكبير في الاوساط الثقافية في البلاد المجاورة .. بل ابعد من ذلك .. حيث يتلاحق الصدى ..

قلدرون على الملاحقة

● هل واجبت الانطلاقة الثقافية تطور الآلة لدينا خاصة ان هناك من يشكك في قدرتها على محاربة الآلة ؟
● العالم العربي لم يستطع بعد ان يلاحق انطلاقة الآلة .. حتى الدول التي سبقتنا الى التطور العلمي الحديث .. ولكن مما لاشك فيه اننا نبذل الجهد للحاق بالمركب .. ان الآلة تتطور بسرعة مذهلة .. ويخجل إلي انه لابد من مرحلة تستلجج فيها الثقافة ان تحاول فهم ذلك التطور ثم تشيله ادبا وثقافة ..

اننا في بداية الطريق فاذا نحن ملكتنا التصميم والاصرار .. فاننا سنصل ان شاء الله .. اقول هذا دون محاولة لمناقشة الاثر والامتصاصات التي ترتب على هذه المحاولة فهذا موضوع اخر ان فلسفه في كلمة عابرة .. ولكن من المهم جدا ان لا نشكك في قدرتها على التطور .. فنحن نرى ان الملاحقة الثقافية للتطور ..

السلطنة ظاهرة عامة

● يقولون ان ثقافة الانسان السعودي هشة .. ماهو ردكم على هذا الادعاء ؟
● ان ظاهرة السلطنة موجودة بكل اسف في بيئتنا كما هي موجودة في البيئات الأخرى .. اي اننا لانتفرد بها .. ولكنها اعني هذه السلطنة هي التي تبذل الان لمرافقين والنفاد .. وذلك نتيجة لتأري الثقافة الاصيلية الرصينة وانما لا نظير في الميدان ظهورا كليا .. بحيث يصح الحكم لاسلمها .. ان الملقين الاجلاء .. والادباء .. وعلماء الادب .. والراسخين في الثقافة قما يظهرين على الساحة الادبية .. ربما كانت هذه تبغهم .. وربما كانت تبع الصعافة بصفة عامة .. والمساهلة الثقافية بصفة خاصة .. ان مثل هذا القول لا يحتاج الى تدليل .. ان قلنا نجد

الانسان السعودي معتصم بدينه ● الغزو الثقافي .. هل يمكن ان نعزل طبيعة حملات الغزو التي تعرض لها ؟

● لم يكن من السهل استهداف الانسان السعودي .. بالذات في وقت مبكر استهدافا خاصا ذلك لاعتناصه بالدين والتزامه بتدريسه .. منذ ان تحقق الملك عبد العزيز رحمه الله توحيد الجزيرة العربية .. ولكن الغزو الفكري تسرب اليه من خلال استهداف الانسان العربي في كل الاصقاع العربية .. عن طريق الاستشراق والاستغراب .. وعن طريق الصحف والكتب والمنشأ .. في البداية .. ثم التلفاز بعده .. ثم عملت وسائل المواصلات السريعة عليها في التأثير في البيئات السعودية ..

ولقد كانت مقاومة التيارات الفكرية الوافدة في البداية قوية بحكم متانة أجهزة الدفاع .. ولان وسائل الغزو كانت محدودة ايضا ..

اسلحة الدفاع هي نفسها للهجوم

● هل تطورت اساليب الدفاع الثقافي ؟
● اما وقد تطورت اساليب الغزو .. او اساليب الهجوم فلا بد من إعادة النظر في اساليب الدفاع .. وفي نظري انه يجب ان تكون اسلحة الدفاع هي نفسها اسلحة الهجوم .. بمعنى اخر لابد من استخدام الصحيفة والمجلة والكتاب والاداعة والتلفاز والفيديو .. اي وسائل الدعاية .. ووسائل الاعلام .. في مكافحة الغزو الفكري الهاجم .. ولابد ان نحسن استعمال هذه الوسائل .. وان نبتدع في ذلك فإن الوسائل الزمنية او الإلكترونية هيئزني الى عكس ما نريده منها .. ان فلان ان يكون هناك ذكاء واداء وريفة في التفوق وهذا لا يتوفر مالم تكن هناك دراسات موسعة لتطوير وسائل الدفاع الفكري .. ضد الغزو الفكري لنصل الى اهدافنا ونحققها ..

لا يمكن عزل المواطن ثقافيا

● نحن نميش تجربة ثقافية مميزة بحكم خصوصية المجتمع والتكوين البنيوي والديني الى اي مدى ترون ان هذه العناصر تكون منطلقات طبيعية لثقافة خاصة .. وماهي سمات هذه الثقافة ؟
● صحيح اننا نستطيع ان هذا العصر التكنولوجي الرعيب ان نعمل المواطن السعودي على الاتصال الفكري بالعالم .. وعن التأثير بشئ التيارات الوافدة .. ولكن لا ينبغي ان نترك هذا المواطن أعزل بدون ان نسلحه ضد التيارات المنحرفة .. وبدد الانزلاق في شروخ الحضارة الحديثة وسبلاتها او التربي في مهاريها ..

البشارة والزمن الرمادي

اجازات حجر جرانيت مذهب كمقدمة صاروخ جبار وضع في مرحلة العد العكسي .. الانواع بقمائتها الشهباء تحمل في بعضها البيض بانتظام محددة قوة دفع مهيبه .. تأسروني .. تقهرني في ان ..

هذا اليوم فريد .. تسع واربعين درجة مئوية .. جاري الى اليسار اشقر اربق العينين .. نحاس اللون .. يتشمس بارتياح .. كلما خربت اشعة الشمس جزبا ازاح الظاء عن آخر .. تنقصه الزعانف .. صناعته .. نادرا ما تخلد اخ يصحبه بحدبة مشيرة اليه .. شمس حارة ؟

سنت كثير ؟
فرد السباية والارسط ..
صنارتي اجنية .. السمك طابور خامس !!!
الكلم شعامة ؟

اتيت .. بالطعم .. رتب صبي الخيط الصناعي .. ضد الصنارة الجديدة .. قذفت بها عرض البحر .. الوقت يسرقني .. معدني حوض مليء باسمك مبروعة انتشرت تتخاضع على فئات غذاء .. الى اليمين يواخر تجارية خشعة تتداهي من وائل الميناء في حركة دائية لها رزم خاص .. احسنه .. الجفاف .. في حلقى يعضني بالظ تاب ..

ازاحت اصابعي اطراف القمص .. زارني زخم البحر .. ملح .. عرق .. الجانب الآخر .. نوار البحر .. لثم البوح امواج الوصل .. ازيدك علما .. الذرة روائي .. صمت الرد .. ابتلع المظر شكواه .. واري الباب .. المصنع صام .. ابرقا عودة .. الخواجة البلدان قهروا الشيب برعوس قزع .. المخبزون استسلم .. برحت تنسري .. استمبنتا المدينة

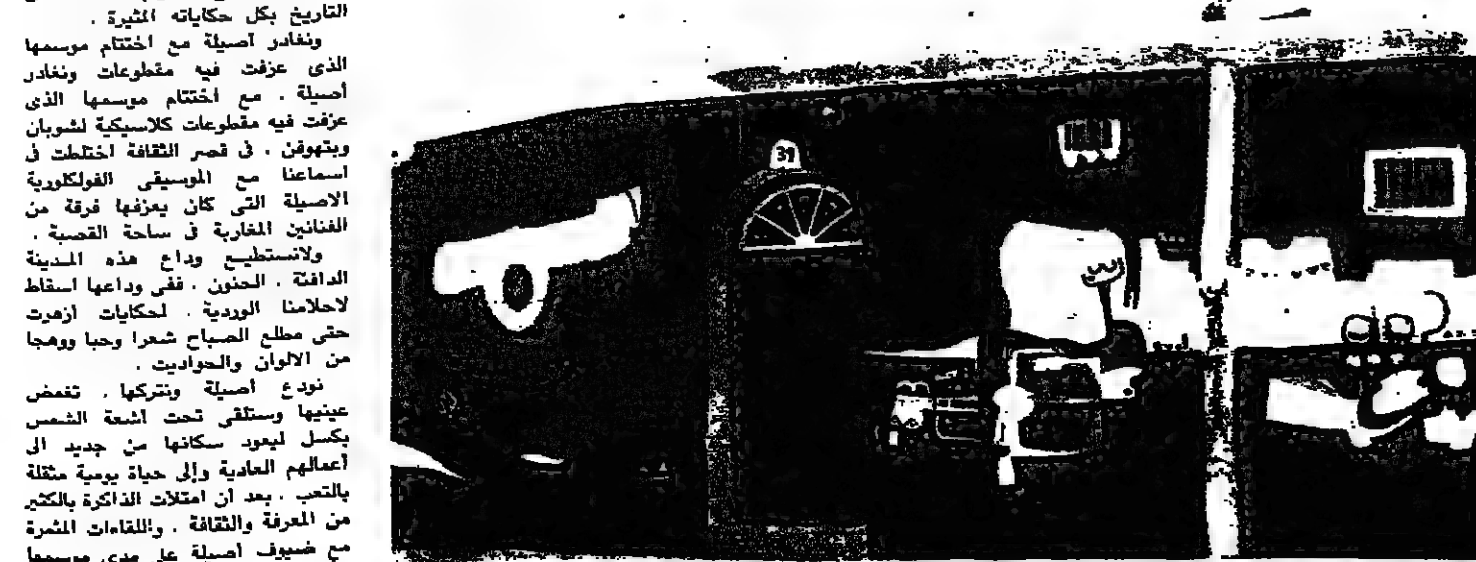
من احبجي الجذات في اسودان

VARTA energy 2000

لخدمة أطول وحماية مزدوجة

ظلام ستار

الغزى



1990

[illegible]

صحتك بين يديك

القراءة والرياضة وحسن اختيار الاصدقاء خير واق من الامراض ..

حبوب التخسيس تنسب في حدوث الاكتئاب النفسي والمبالغة في الحزن ..

قد يحدث ان يشعر المرء بالضيق او الحزن عندما يواجه متاعب او صعوبات في حياته .. او شعوره بالاكتئاب من جراء عدم تحقيق طموحاته ورغباته .. وقد يحدث احبانا المبالغة في هذا الضيق .. ليتطور الى الاكتئاب النفسي .. وحول هذا الموضوع تقدم السطور التالية بالتعاون مع ادارة التوعية الصحية وصحة البيئة بجهة المديرية العامة للشئون الصحية بالغربية ..

يشعر جميعنا بالحزن عند مواجهة الفشل .. او عند فقد انسان عزيز علينا .. او عندما نتعرضنا لمشاكل في العمل .. وبالرغم من ذلك يستمر المرء في اداء اعماله المعتادة بكفاءة .. وتتأثر او تضطرب حياته .. ولكن في بعض الاحيان ونتيجة للمبالغة في هذه المشاعر .. تصبح مرضا او مايسمى بالاكتئاب النفسي ..

فعندما لا تتناسب فترة الحزن وشدة مع المسببات الخارجية .. يحدث الاكتئاب النفسي ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

صحتك بين يديك

القراءة والرياضة وحسن اختيار الاصدقاء خير واق من الامراض ..

حبوب التخسيس تنسب في حدوث الاكتئاب النفسي والمبالغة في الحزن ..

قد يحدث ان يشعر المرء بالضيق او الحزن عندما يواجه متاعب او صعوبات في حياته .. او شعوره بالاكتئاب من جراء عدم تحقيق طموحاته ورغباته .. وقد يحدث احبانا المبالغة في هذا الضيق .. ليتطور الى الاكتئاب النفسي .. وحول هذا الموضوع تقدم السطور التالية بالتعاون مع ادارة التوعية الصحية وصحة البيئة بجهة المديرية العامة للشئون الصحية بالغربية ..

يشعر جميعنا بالحزن عند مواجهة الفشل .. او عند فقد انسان عزيز علينا .. او عندما نتعرضنا لمشاكل في العمل .. وبالرغم من ذلك يستمر المرء في اداء اعماله المعتادة بكفاءة .. وتتأثر او تضطرب حياته .. ولكن في بعض الاحيان ونتيجة للمبالغة في هذه المشاعر .. تصبح مرضا او مايسمى بالاكتئاب النفسي ..

فعندما لا تتناسب فترة الحزن وشدة مع المسببات الخارجية .. يحدث الاكتئاب النفسي ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

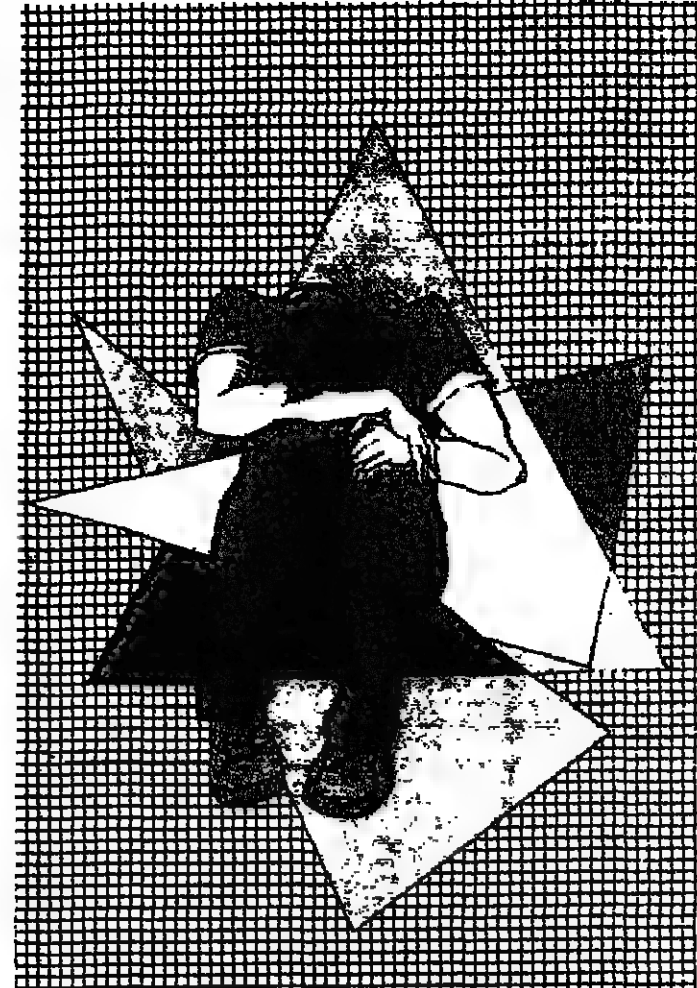
باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..

باعتبارنا .. ثم نذكر مع نكت ان كنت قد عانيت من ذلك .. او من شخص قريب او صديق عانى من ذلك .. ونذكر قدرته على حل المشاكل في وسائل تفتت انت شخصيا بها .. وعند ذلك فقط ستقول عنك اعراض الاكتئاب .. شغل اوقات الفراغ اذيت بالقراءة الهادئة .. ممارسة الرياضة وادنى وسائلها ان في الهواء الطلق .. الانشغال في الشواطي الرياضية والثقافية وتوادي الشباب .. وحسن اختيار الاصدقاء ..



مستشار العائلة

د. دلال شوقي

اعزائي القراء .. والقارئات .. هذه الزاوية الاسبوعية رسالة حب وصدق لاسرة فعندما يفتح افرادها قلوبهم ويرسلون الينا بمشكلاتهم الصحية والنفسية والاجتماعية واستفساراتهم واسئلتهم الدينية تكون بذلك قد حققنا املنا في بذل المزيد من العطاء من اجلكم وسوف نسأل نخبة من المستشارين والعلماء لتكون اجاباتهم بمثابة الصباح الذي يشرق لكم الطريق فضلا ارسلوا الينا على العنوان التالي ..

جريدة عكاظ - قسم المرأة - مستشار العائلة - ص. ب ٩٢١٨ او الاتصال هاتفيا ٧١٦٩١١

اشكر من العرق الغزير .. !
● الاخ / واجبة .. مكة
يقول الدكتور حسام الدين حسن اخواني الامراض الباطنية :
تتوافر عملية العرق على الجوارح والجلد في بعض الحالات .. ولكن هذه العملية آثارا جانبية شائعة .. اما بالنسبة للعلاج بالادوية فلا ياتي بنتيجة صحية مرجحة ..
صباح الشعر .. !
● الاخ / لولوة - الرياض
يقول الدكتور صفوت عبيدالمحسن اخواني الامراض الجلدية :
لقد تسببت في احترق شعرك نتيجة لكثرة تعرضك للشمس الكيماوية المستعملة في صبح ولون وتتمتع الشعر لذلك تنمساك بضرورة اجراء الفحص الطبي للتأكد من عدم وجود التهابات في فروة الرأس ولا تنصح باتياع اي علاج لتقوية الشعر قبل ذلك ..

نشاط مكتب الطب المنبثقة من جامعة القاهرة

بدا النشاط بالامان المنبثقة عن جمعية الطب المنبثقة الخيرية بالرياض .. وذلك مع بداية موسم الحج .. كما بدأت الدورات التعليمية بالجمعية مثل الفحيلة والالة الكتنية وتعليم اللغة الانجليزية .. وتتمتع الفران الكريم .. وكذلك بدأت الفحيلة والالة الكتنية .. الجارية وادة لاسابيع .. ذكرت تلك الاوقات لعل المرء يتذكر بالجمعية بالجمعية .. فكلما كان الاخرى بالجمعية تعد فحيلة لاسابيع لهذا العام ..

على صائدة الاسرة - تقديم - سامية البوق

- المقادير :
- كيلو سمك فليفل - بدون شوك او دقات - دون ان يهرى ثم يشل من الماء ..
٢ - تساق البطاطس ثم تقشر وتقطع الى دوائر ..
٣ - بقرم البصل ويقلى قليلا خفيفا في نصف مقدار الزيت ..
٤ - توضع المقادير في طبقات البصل في القاع .. ثم السمك ثم البطاطس ثم طبقة من البصل ويضاف اليها الملح والفلفل ويقلى مقدار الزيت .. ثم يوزع الطاجين في فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة ..
١ - يوضع مقدار من الماء في قدر من الملح وقرن ليمون وشريحة بصل ومقدار كرفس .. ويغلى حتى يغلي ويترك ليغلي على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة ..

مركز السقاف
للمديكور
الاسقف
وروت الجدران
مواد الديكور
١٦٠٠٥٨٠٥
١٦٠٠٥٨٠٥
١٦٠٠٥٨٠٥
١٦٠٠٥٨٠٥

مؤسسة طلال محمد طلال التجارية
عن انوار خدمات مكنزها
السيد / حسين توفيق خفاجه
التيهة الفنية
والطبعية مبررة ..
كلما كنت له اهمه على الذكر مراجعة المؤسسة
خلاله اسبوع من تاريخه والمؤسسة غير مسؤولة بعد
هذا التاريخ ٦٦٠٥٨١٢

صوت

قسم الاعلام في جمعية الدمام

لقد جمعت الجمعية الثقافة والفنون بذكر المتبحر لاشتهر بوجه عام بان هناك قدرات لا تحصى من الدماء والحركة والمطاء .. ولا يقتصر ذلك على ما توجد له من أنشطة ومشاركات فعالة على مدار العام داخل وخارج الجمعية وما ياتي على مستوى المنطقة .. بل هناك من الاجهزة التي اضفت على الفرع صيغة ايجابية واعنى به الجهاز الاعلامي بفرع الجمعية والذي تقع على عاتقه مسؤولية تكاد لا تتميز في ادائها على اجمل صورها ووضوح خطوطها .. فاعلام الجمعية بفرع الدمام استطاع ان يعطي صورة دائمة للفرع عن كل ما يدور بالفرع وهو بذلك حقق فوائدها كجهاز تواصل بين الصحافة الفنية وكافة الجهات المعنية بشؤون ومسئوليات جمعية الثقافة والفنون ممثلة في فرعها بالدمام وبالاناء استطاع ان يبنى لهذا الفرع صورة مجسدة من جوارح حرص القائمين بإدارة ذلك القسم على دقة الصورة والحرص على الصياغة والفورية : الاتصال في القنوات التي تقع عليها بعد ذلك ثيمات العملية .. وثيمات العملية وما يقابل منها لاشد بانه ان يكون اقل من الاهتمام والرمية والحرص والتقدير في هذه الجهود التي لا تنكسر ويوجد ما هو شبيه لها في بقية الفروع ولكن للأسف في حاجة لجهان نشر واعلام كما هو عليه الحال في فرع الدمام الذي يلزمنا تقديم الشكر والامتنان لكل عضو من أعضاء كما هي اولاً مدير الفرع الأستاذ صالح ابو حذيفة الذي يقف وراء ذلك .. والله من وراء القصد ..

في مهرجان الافلام الامريكية :

اليزابيث تايلور تتقاد وسام وزير الثقافة الفرنسي

عكاظ - مكتب باريس - رولا الزين :
عاشت مدينة دويل الساحلية التي تقع على شاطئها بحر المانش شمال العاصمة الفرنسية مهرجان الافلام الامريكية السنوي هذا العام بحضور نخبة من الممثلين الامريكيين المعروفين من بينهم الممثلة اليزابيث تايلور التي تقلدت وسام وزير الثقافة الفرنسي جاك لانغ ..
تجدر الإشارة الى ان الممثلة الامريكية تايلور عادت الى السينما في جديد فيلم بعنوان « لاميون » للمخرج فرانكو زافريلي سيخرج في فرنسا في الخامس والعشرين من سبتمبر الجاري وتحضر الممثلة تايلور حفل الافتتاح ..

داليدا تغني بالعربية في القاهرة

تقيم حفلة الغناء المعروفة داليدا هفلة غنائية بالقاهرة خلال افترة زيارتها الحالية لمرمر تم تنق الاسكندرية لتلقى في الاشتراك في مسلسل تايلوريني جديد تصويره في القاهرة كما تسجل وتصور في مصر اكثر من كاسيت من بينها مجموعة من الاغاني العربية وذلك بعد نجاح تجربتها مع الممن سمير حبيب ..
هذا وقد اتفقت داليدا مع فرقة « البرني ام » ليشاركوسا في « داليدا » الجديدة التي يكتبها شاعر صلاح جابر ..

العالم فقط

بالقد مدات ثورة زينا الاستاذ الصحفي للتعريف حمدان صدف على الفنان طاهر حسن الذي قال انه لا يوجد في الوطن العربي (موسيقار واحد) وان الفنان الراحل فريد الاطرش كان قد اقتبس بعض الموسيقى الفنية من اليمين ونسبها له لانصرى من هذا ينش الرضا عند الاستاذ حمدان صدف بعد ان رد عليه الفنان طاهر حسن من خلال هذه الصفحة في ٢٢ شباط ١٤٠٥ هـ ..
اذ كان الامر كذلك .. فهذا يؤكد صحة ما قاله الفنان طاهر حسن صديقنا ان كان قد اعد الناس اكبر (مقاب) في حياتهم ودة اكثر من عشرين عاما كاتبا وتوحيتم خلالها بوجود موسيقار عربي فضولي

عكاظ

مكتبة
القاهرة

عكاظ

مكتبة
القاهرة

عكاظ

مكتبة
القاهرة

